

Spätzle-Hack-Pfanne mit Spinat und Haselnusstopping

Family Zeit sparen 15 Minuten • 3571 kJ/854 kcal • Tag 2 kochen

28



Babyspinat



Kochsahne



geriebener Hartkäse



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



frische Eierspätzle



Haselnüsse



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g	3,75 g	5 g
frische Eierspätzle 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Haselnüsse 23)	10 g	20 g	20 g

Wasser*, Öl* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	718 kJ/172 kcal	3571 kJ/854 kcal
Fett	9,91 g	49,26 g
– davon ges. Fettsäuren	4,03 g	20,02 g
Kohlenhydrate	13,05 g	64,88 g
– davon Zucker	0,97 g	4,82 g
Eiweiß	7,06 g	35,13 g
Salz	0,855 g	4,251 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen **23)** Haselnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer:



1 Haselnüsse rösten

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Die **Haselnüsse** aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.



2 Spätzle braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spätzle** darin ca. 7 Min. unter Wenden goldbraun anbraten.

Tip: Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



3 Hackfleisch anbraten

Eine zweite große Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** darin für 4 – 5 Min. scharf anbraten. **Hackfleisch** dabei grob zerkleinern.



4 Soße zubereiten

Hackfleisch mit **Sahne**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen, einmal aufkochen lassen und 2 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Hartkäse einrühren.

Babyspinat nach und nach unterheben und zusammenfallen lassen.



5 Spätzle vollenden

Gebratene **Spätzle** unter die **Soße** heben. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Spätzlepfanne auf Teller verteilen, mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

